

Профилактика социальных зависимостей через обучение подростков управлению личным временем¹

М.А. Мазниченко, Н.И. Нескоромных

Личное время подростков может выступать как фактор развития и формирования личности и как временно́е пространство, усиливающее риск возникновения зависимого поведения. Нарастание криминогенности досуга, распространение табакокурения, алкоголизма, наркомании, игромании в подростковой среде — верный признак неблагополучия, в том числе и в области использования личного времени.

• подростки • социальные зависимости • личное время • методика обучения

Одна из причин возникновения и закрепления социальных зависимостей — неумение подростка строить конструктивное взаимодействие с объектом зависимости, в том числе неумение управлять временем взаимодействия с объектом зависимости. К примеру, подросток не может оторваться от компьютерной игры, чтобы выполнить домашнее задание, не в полной мере осознаёт результат своих действий или бездействий. В этом случае личное время становится тормозом развития субъекта времени, источником стрессов. Недостаточное внимание к временно́й организации конструктивного взаимодействия с объектом зависимости — существенный фактор риска возникновения зависимости.

Распространён сценарий «Зависимость как результат смены конструктивного способа взаимодействия с объектом зависимости на неконструктивный». Противостояние взрослых на основе запрета неконструктивного взаимодействия с объектом зависимости способно сделать врагами подростка всех, кто старается управлять его свободным временем.

Чтобы предупредить подобный сценарий, целесообразно обучить подростков структурировать личное время, в том числе время взаимодействия с объектом за-

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФНФ в рамках научно-исследовательского проекта № 12-06-00017 «Комплексный подход к профилактике социальных зависимостей подростков».

зависимости, на что и направлена предлагаемая методика обучения подростка управлению личным временем.

Цель методики — обучить подростков способам определения жизненных приоритетов и планирования времени, в том числе времени взаимодействия с объектом зависимости.

Задачи:

- сформировать у подростка адекватные мотивы и способы поведения в неорганизованной среде личного времени, стремление оптимально использовать это время в своей жизнедеятельности;
- оказать помощь в правильном выборе жизненных приоритетов, предполагающих самореализацию в различных жизненных сферах;
- сформировать умение рационально планировать личное время, обнаруживать противоречия между реальным и рациональным его использованием, устанавливать причины расточительности личного времени и устранять их, осуществлять самоконтроль за использованием времени;
- развивать волю для предотвращения расточителей времени;
- сформировать конструктивные модели взаимодействия подростка с объектами зависимости на основе использования методики управления временем.

Основные концептуальные положения, на которых базируется методика:

1. Управление временем (запасами личного времени; длительностью, скоростью, локализацией во времени, порядком выполнения, своевременностью каких-либо действий) — действие или процесс тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность. Это «особый вид управления, который обеспечивает личности рациональное планирование, самоорганизацию и самоконтроль времени на основе системы знаний в области тайм-менеджмента, осознания ею ценности и значимости для себя времени и сформированной мотивации к данному виду деятельности»².

2. Методика предполагает обучение подростков управлять:

- *временем своей жизни:* выбором жизненных приоритетов и построением жизненных стратегий и планов таким образом, чтобы реализовать себя в различных жизненных сферах и разных социальных ролях. Как правило, зависимость возникает, когда какая-либо одна жизненная сфера (учёба/работа, секс, компьютерные игры, общение в сети Интернет и т.д.) становится для подростка доминирующей, что приводит к игнорированию других сфер. Планирование времени жизни с учётом различных жизненных сфер, расстановка ценностных приоритетов позволят не допустить возникновения зависимости;
- *своим личным временем с учётом своих интересов, жизненных приоритетов и на основе ценности времени других людей:* обучение подростков планированию своих действий на день, неделю, месяц с целью рационального использования времени с учётом жизненных приоритетов. Такой подход к личному времени не позволит подросткам бесконтрольно тратить своё время на зависимость;

² Родчиков А.А., Савва Л.И. Модель развития готовности учеников старших классов к управлению своим временем // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 1. URL: www.science-education.ru/101-5603 (дата обращения: 06.10.2013).

- *временем взаимодействия с объектом зависимости*: обучение подростков планированию времени своего взаимодействия с объектом зависимости с учётом поставленных ими целей и осознанных приоритетов.
3. Управление личным временем требует системного контроля.
 4. Прежде, чем обучать подростков управлению временем, необходимо сформировать у них ценностное отношение к своему личному времени и времени других людей.
 5. Управление личным временем должно соответствовать социальным требованиям и личностным интересам человека. Важно, чтобы система управления личным временем основывалась на особенностях личности подростка, его потребностях и целях. Подростку нужно найти ответы на вопросы: «Кто я?», «Что для меня важно как для личности?», а потом создать систему управления временем, которая этому соответствует.
 6. Управление временем строится на выделении жизненных приоритетов, для которых выделяется наибольший объём времени. Важно, чтобы родители и педагоги помогли подросткам выявить и оценить приоритетные виды их деятельности в свободное время как факторы развития личности; выбрать социально и личностно полезные приоритеты, то есть одобряемые обществом и способствующие разностороннему развитию личности.
 7. В управлении временем можно выделить следующие процессы:
 - анализ;
 - выбор и расстановка приоритетов;
 - целеполагание;
 - моделирование стратегий с учётом проведённого анализа и выбранных приоритетов;
 - разработка плана достижения поставленных целей и выделение первостепенных задач;
 - реализация — конкретные шаги и действия в соответствии с намеченным планом и порядком достижения цели;
 - контроль достижения цели, выполнения планов, подведение итогов по результатам, коррекция своих дальнейших планов и действий с учётом выявленных проблем.
 8. С целью управления временем целесообразно использовать следующие методы: «матрицу Эйзенхауэра», хронометраж, метод Парето, ABC-анализ, метод «Автофокус» М. Форстера, ролевые игры, моделирование игровых ситуаций, «кейс-стади», решение ситуационных задач, мозговой штурм, дискуссии, упражнения и др.
 9. В процессе реализации методики педагоги, психолог, родители выполняют функции педагогической поддержки учащихся в вопросах планирования времени, коррекции действий, организации и стимулирования; а учащиеся — функции самопознания себя и своих особенностей, развития себя как субъекта планирования, организации, оценки, коррекции и контроля времени³.

³ Родчиков А.А., Савва Л.И. Модель развития готовности учеников старших классов к управлению своим временем // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 1. URL: www.science-education.ru/101-5603 (дата обращения: 06.10.2013).

Реализация методики осуществляется с учётом следующих *принципов*:

- институционального взаимодействия специалистов;
- единства воздействий школы, семьи и общества;
- аксиологической (ценностной) направленности;
- уважения личности подростка и его мнения;
- дифференциации и индивидуализации профилактической работы.

Этапы обучения подростков управлению личным временем

Диагностический этап — осуществляется диагностика и самодиагностика жизненных ценностей и приоритетов подростков и их отношения к личному времени, в том числе времени взаимодействия с объектами зависимостей.

Ценностно-смысловой этап направлен на побуждение подростков к рефлексии жизненных ценностей и оказание им помощи в выборе жизненных приоритетов, снижающих риск возникновения зависимостей.

Обучающий этап — ознакомление подростков с технологией управления временем (тайм-менеджментом) и обучение их использованию данной технологии в планировании своего времени.

Закрепляющий этап предполагает закрепление умений планировать своё время и формирование навыков управления временем, ценностного отношения к личному времени, в том числе времени взаимодействия с объектами зависимостей.

Алгоритм реализации методики:

1. Анализ жизненных приоритетов подростка и особенностей его отношения к своему личному времени и времени других людей.
2. Формирование у подростка ценностного отношения к времени.
3. Коррекция жизненных приоритетов.
4. Проведение подростком хронометража одного своего дня, недели. Соотнесение затрат времени с жизненными приоритетами.
5. Разработка подростком более рациональных способов планирования своего времени с использованием «матрицы Эйзенхауэра», метода Парето, ABC-анализа.
6. Составление письменных планов распределения времени на день, неделю, месяц с учётом приоритетов.
7. Реализация планов и анализ их выполнения.
8. Выявление факторов, препятствующих выполнению планов (личностные качества (лень, несобранность, низкая волевая саморегуляция и др.), внешние условия (психологически сложная обстановка в семье) и др.).
9. Разработка стратегии более рационального управления временем.
10. Реализация стратегии.
11. Самоанализ.

Содержание обучения включает пять блоков: «Анализ и выбор приоритетов», «Технология тайм-менеджмента», «Управление временем жизни», «Управление личным временем», «Управление временем взаимодействия с объектами зависимостей». Каждый блок включает специально организованные занятия (беседы, классные часы и др.), тренинги, самостоятельную работу подростков, учебное проектирование и другие формы работы (см. табл. 1).

Таблица 1

План обучения подростков управлению личным временем

Блоки профилактической работы и осуществляемые в их рамках мероприятия	Сроки	Ответственные
Блок 1 «Анализ и выбор приоритетов»		
Диагностика иерархии ценностей подростков с использованием методики Рокича и методики неоконченных предложений	Сентябрь	Школьный психолог
Мастерская ценностных ориентаций «Мои жизненные приоритеты»	Сентябрь	Классный руководитель
Беседа «Духовно-нравственные и религиозные ценности и их влияние на жизнь человека»	Сентябрь	Священнослужитель
Дискуссия «Жизненные ценности зависимого и свободного от зависимостей человека»	Октябрь	Социальный педагог
Блок 2 «Технология тайм-менеджмента»		
Лекция «Тайм-менеджмент и методы управления временем»	Октябрь	Специалист в области менеджмента (учитель технологии)
Тренинг, направленный на овладение технологией и методами тайм-менеджмента	Октябрь	Специалист в области менеджмента (учитель технологии)
Классный час «Использование методики управления временем в профессиональной деятельности»	Ноябрь	Классный руководитель
Классный час «Использование методики управления временем в личной жизни»	Ноябрь	Классный руководитель
Блок 3 «Управление временем жизни»		
Лекция «Методика управления временем жизни»	Ноябрь	Специалист в области менеджмента (учитель технологии)
Классный час «Время жизни: много или мало?» (анализ жизней известных людей, их жизненных приоритетов и подходов к использованию времени жизни)	Декабрь	Классный руководитель
Разработка и презентация подростками жизненных сценариев, планов с учётом выбранных приоритетов и с использованием изученной технологии	Декабрь	Классный руководитель
Дискуссия «Как распорядиться временем жизни, чтобы не жалеть о «бесцельно прожитых» годах?»	Декабрь	Классный руководитель
Беседа с батюшкой «Жизнь и время жизни как Божий дар. Как им распорядиться?»	Январь	Священнослужитель
Блок 4 «Управление личным временем»		
Лекция «Методы и технологии управления личным временем»	Январь	Специалист в области менеджмента (учитель технологии)
Проведение подростками хронометража времени дня, недели, месяца, анализ и обсуждение полученных результатов	Февраль	Классный руководитель
«Мастерская времени»: практическое занятие по составлению подростками планов на день, неделю, месяц, в том числе с использованием информационных технологий	Февраль	Специалист в области менеджмента (учитель технологии)
Индивидуальные консультации подросткам по планированию времени	Март	Классный руководитель, учитель технологии

Педагогический инструментарий:

«Матрица Эйзенхауэра» позволяет определить жизненные приоритеты и дифференцировать в соответствии с ними выполняемые задачи. Все стоящие перед подростком задачи делятся на четыре группы:

- A.** Важное и срочное.
- B.** Важное.
- C.** Срочное, но неважное.
- D.** Несрочное и неважное.

Группа А — задачи, которые нужно выполнить немедленно, чтобы избежать необратимых процессов; они повлияют на здоровье, отбросят тебя назад в достижении цели и т. п. Важно не допускать появления этих задач и предвидеть их возникновение. Например, задачи группы А: сходить к зубному врачу — вставить выпавшую пломбу; срочно сходить в магазин — купить еды; взять отгул, чтобы восстановить силы.

Группа В. В этой группе должны быть сосредоточены задачи, которые приближают нас к цели, — самые полезные задачи. Необходимо сосредоточить все свои усилия на задачах этой группы, они принесут самую большую отдачу. Например, задачи группы В: соблюдать режим дня; следить за правильным питанием; следить за здоровьем; посещать спортзал; изучить важную для тебя тему (для достижения цели).

Группа С. Выполнение этих задач никак не приблизит нас к достижению цели. В этой группе скапливаются самые вредные задачи, которые пытаются выдать себя за задачи группы А. Например, задачи группы С: некоторые телефонные звонки; деятельность, не связанная с твоими целями; оказание услуг, не связанных с твоими целями.

Группа D. Сюда входят задачи, выполнение которых вообще не даст никакого результата, но они часто бывают интересными и приятными. С задачами из этой группы нужно поступать жёстко — вычёркивать из списка или выделять для них время по остаточному принципу. Например, задачи группы D: просмотр телевизора; развлекательные порталы.

Хронометраж — это способ изучения временных затрат путём замеров и фиксации продолжительности действий, подлежащих выполнению. Хронометраж позволяет провести «инвентаризацию» и «аудит» времени.

Метод Парето, или правило 80/20 — один из наиболее распространённых способов оценки эффективности какой-либо деятельности. Его суть заключается в том, что 20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий реализуют лишь 20%. Таким образом, можно понять, что, выбрав те оптимальные ресурсы, которые дают наибольший эффект, можно достичь высоких результатов малыми издержками. В то же время последующие усилия будут ненужными и неэффективными. Традиционное мировоззрение ошибочно полагает, что все факторы в нашей жизни оказывают почти одинаковое влияние на изменение общего положения. Люди, для которых правило Парето не является приоритетом в принятии решений, считают, что все клиенты приносят приблизительно одинаковую прибыль, что все нанятые работники исполняют свои обязанности с одинаковой эффективностью. Они думают, что все друзья и знакомые важны в равной степени, а все дни недели приносят равные плоды. Выбирая университет, такие люди полагают, что приобретаемые знания и навыки в каждом из них одинаковы. На самом деле закон Парето 80/20 говорит о том, что при детальном анализе причинно-следственных связей различных событий можно прийти к выводу, что меньшая часть действий оказывала наибольшее влияние на конечный результат, а остальные активности были практически бесполезными.

ABC-анализ основывается на принципе дисбаланса, при проведении которого строится график зависимости совокупного эффекта от количества элементов. Такой график называется кривой Парето, кривой Лоренца или ABC-кривой. По результатам анализа ассортиментные позиции ранжируются и группируются в зависимости от размера их вклада в совокупный эффект. Цель метода — выявить проблемы, подлежащие первоочередному решению путём определения их приоритетности. ABC-анализ основан на делении определённой совокупности проблем (объектов анализа) по удельному весу каждой группы, определяемому по тому или иному выбранному показателю. ABC-анализ позволяет установить основные проблемы, с которых нужно начинать действовать. ABC-анализ базируется на принципе Парето. План действий:

1. Определить проблему, которую надлежит решить.
2. Учесть все факторы (признаки), относящиеся к исследуемой проблеме.
3. Выявить первопричины, которые создают наибольшие трудности, собрать по ним данные и проранжировать их.
4. Построить диаграмму Парето, которая представит фактическое положение дел в понятной и наглядной форме.
5. Провести ABC-анализ диаграммы Парето.

Методика «Автофокус» (методика М. Форстера)⁴ — это способ выполнения задач с фокусированием на самом важном и сохранением баланса между рациональностью и интуицией. План действий:

1. Составить список всех дел на нескольких страницах.
2. Быстро прочесть список на первой странице.
3. Медленно прочесть список на первой странице, найти задачу, выделяемую по ощущениям как дело, которое хочется выполнить.
4. Выполнить эту задачу, пока нравится это делать.
5. Вычеркнуть эту задачу и дописать в конец списка, если она не завершена до конца.
6. Продолжить работу на первой странице до тех пор, пока задачи не перестанут выделяться. Оставшиеся задачи вычеркнуть из списка.
7. Повторить шаги со 2-го по 6-й для каждой страницы.

Метод конкретных ситуаций (кейсов) позволяет подросткам в условиях группового взаимодействия учиться оценивать ситуацию, прогнозировать пути её развития, предлагать решения в условиях неопределённости и выбирать из них оптимальные. Приведём примеры кейсов:

- Сформулируйте правила отказа от одних действий, увеличивая запас времени для других.
- Сформулируйте правила действий при остром дефиците времени.
- Предложите вариант достижения нескольких целей одновременно.
- Перераспределите расположение рабочих зон и действий в личном времени, чтобы снизить риск возникновения зависимости.
- Предложите вариант управления личным временем человека, имеющего привычку «убивать время» за регулярным многочасовым посещением магазинов с целью покупки.
- Как не попасться в «ловушку» рекламы в СМИ пива, связанной с понятиями «отдых» и «свободное времяпрепровождение»?
- Сформулируйте правила сокращения времени на компьютерные игры.
- Предложите вариант уплотнения своего личного времени.

⁴ Система управления временем «Автофокус». URL: http://ifiremember.blogspot.com/2009/02/blog-post_20.html (дата обращения: 06.10.2013).

- Как увеличить дистанцию с объектом зависимости за счёт управления личным временем?
- Предложите альтернативные, не связанные с курением способы удовлетворения потребности выглядеть более взрослым в глазах окружающих.
- Какими средствами можно заменить компьютерный таймер (программу, ограничивающую время пребывания в Интернете) в ситуации корректирования взаимодействия с компьютером?

Упражнения:

«Круг личностей» (по С.В. Красновой, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалевой⁵): упражнение помогает осознать скрытые желания, устремления, сформировать точные образы и составить последовательность действий по выполнению желаний. Упражнение проводится по следующему плану:

- Перечислить желания (более 30) и записать их на листе бумаги.
- Перечитать список, сосредоточившись на внутренних ощущениях, запомнить их.
- Составить список основных желаний (10–20 желаний).
- Из основных желаний выбрать 5–6 заветных.
- Из заветных желаний выбрать очень важные желания.
- На листе бумаги нарисовать круг, внутри него — круг поменьше (это кольцо — ваше «Я»), в котором разместить 5–6 субличностей, являющихся выразителями желаний.
- Цветными карандашами или фломастерами нарисовать символы, соответствующие желаниям и отражающие их.
- Назвать каждую субличность (например, «Критик», «Саботажник», «Любовь», «Здоровье» и т.д.).
- Раскрасить своё «Я» разными цветами в зависимости от того, в каком цвете видятся желания.

«Превращение проблемы в цель» — алгоритм выполнения упражнения:

1. Составить список проблем, которые появляются или уже появились из-за неумения управлять личным временем.
2. Описать каждую проблему.
3. Для каждой проблемы сформулировать путь её ликвидации, в том числе посредством управления временем, то есть поставить конкретную цель.

Ожидаемые результаты:

Методика позволяет подростку:

- *знать* основные теоретические положения методики управления временем; методы выбора приоритетов и планирования времени: матрица Эйзенхауэра, хронометраж, метод Парето, ABC-анализ, методика М. Форстера и др.;
- *уметь* осуществлять ответственный выбор жизненных приоритетов; планировать своё личное время с учётом выбранных приоритетов;
- *владеть* технологией и методами управления временем, в том числе временем взаимодействия с объектом зависимости; *обладать ценностным отношением к своему личному времени и времени других людей.*

Полагаем, что использование методики в процессе воспитания подростков побудит их осознать и, возможно, пересмотреть свои жизненные приоритеты и более рационально использовать время своей жизни для их воплощения.

Марина Александровна Мазниченко, доцент кафедры общей и профессиональной педагогики, помощник проректора по учебной работе Сочинского государственного университета, кандидат педагогических наук

⁵ Краснова С.В., Казарян Н.Р., Тундалева В.С. Как справиться с компьютерной зависимостью. М.: Эксмо, 2008.